

Planificación de Contingencias Familiares: Diseño de Planes A, B y C

Autor: EA4IPV

Fecha: 23/03/2026

Categoría: Electrónica y Energía

Etiquetas: Sin etiquetas

Planificación de Contingencias Familiares: Diseño de Planes A, B y C

La experiencia de emergencias reales en España —desde los incendios forestales de Tenerife en 2023 hasta la DANA catastrófica de Valencia en octubre de 2024— demuestra que las familias con un plan de contingencia definido y ensayado reaccionan significativamente mejor que aquellas que improvisan. La Dirección General de Protección Civil y Emergencias del Ministerio del Interior recomienda explícitamente en su Guía de Autoprotección que cada hogar tenga un plan familiar de emergencia. Sin embargo, un único plan no basta: las emergencias rara vez se desarrollan según lo previsto. La planificación escalonada con planes A (situación ideal), B (primera alternativa) y C (último recurso) multiplica las opciones de supervivencia y reduce drásticamente el pánico en los momentos críticos.

Análisis de riesgos específicos del hogar y la zona

Antes de diseñar cualquier plan, debes identificar qué emergencias son realmente probables en tu ubicación concreta. No es lo mismo vivir en una zona inundable del levante que en un área sísmica del sureste o en un piso 12 de una gran ciudad.

Riesgo

Zonas de mayor probabilidad en España

Tiempo de aviso típico

Duración media

Inundación / DANA

Comunidad Valenciana, Murcia, Andalucía oriental, Baleares

1-12 horas (alerta AEMET)

6-72 horas

Incendio forestal

Galicia, Asturias, Cataluña, Canarias, interfaz urbano-forestal

30 min - 2 horas

1-7 días

Terremoto

Granada, Almería, Murcia, Alicante, Pirineos

Sin aviso previo

Segundos (réplicas durante semanas)

Temporal de nieve / Filomena

Meseta central, sistemas montañosos, altitudes >600 m

24-48 horas

2-7 días

Corte prolongado de suministros

Todo el territorio (más crítico en zonas rurales aisladas)

Variable

1-14 días

Emergencia industrial / SEVESO

Áreas industriales: Tarragona, Huelva, Puertollano, Cartagena

10-30 minutos (sirenas)

2-48 horas

Consulta el Plan de Emergencia Municipal (PEMU) de tu ayuntamiento y el Plan Territorial de Emergencia de tu comunidad autónoma. Son documentos públicos que identifican los riesgos específicos de tu zona y definen las rutas de evacuación oficiales.

Recurso útil: El visor de la Dirección General de Protección Civil (proteccioncivil.es) y el Sistema Nacional de Cartografía de Zonas Inundables (SNCZI) del MITECO permiten consultar si tu domicilio está en zona de riesgo de inundación. Para riesgo sísmico, consulta el mapa de peligrosidad del Instituto Geográfico Nacional (IGN).

Diseño del Plan A: refugio en el domicilio (Bug In)

El Plan A es siempre quedarse en casa si es seguro hacerlo. Tu domicilio es el lugar donde tienes más recursos, más comodidad y más control. Solo debe abandonarse cuando permanecer suponga un riesgo mayor que evacuar.

Suministros mínimos para 72 horas: La Dirección General de Protección Civil recomienda reservas para al menos 72 horas: 9 litros de agua por persona (3 L/día), alimentos no perecederos que no requieran cocción, botiquín completo, linterna con pilas de repuesto, radio AM/FM a pilas, documentación importante en bolsa estanca, dinero en efectivo (billetes pequeños) y medicación crónica para 7 días extra.

Habitación segura designada: Identifica la habitación más segura de la vivienda según el tipo de emergencia: habitación interior sin ventanas para temporal extremo o emergencia industrial, planta alta para inundación, bajo dintel o mesa robusta para terremoto. Todos los miembros de la familia deben saber cuál es esta habitación y qué hacer al llegar a ella.

Protocolo de aislamiento del hogar: Para emergencia industrial o NRBQ: cerrar todas las ventanas y puertas, desconectar ventilación mecánica y aire acondicionado, sellar rendijas con cinta adhesiva ancha y toallas húmedas, refugiarse en habitación interior. Mantener la radio encendida en la frecuencia de emergencia de tu comunidad autónoma para recibir instrucciones de Protección Civil.

Corte de suministros: Todos los miembros adultos de la familia deben saber localizar y cerrar la llave general del gas, el cuadro eléctrico general y la llave de paso del agua. Etiqueta estos puntos de forma visible. En caso de terremoto, el corte del gas debe ser inmediato tras cesar el temblor.

Diseño del Plan B: evacuación al punto de encuentro (Bug Out)

Cuando quedarse en casa no es viable, el Plan B establece una evacuación ordenada hacia un punto seguro predeterminado con los recursos esenciales.

Puntos de encuentro escalonados: Define tres puntos de encuentro a distintas distancias: punto 1 inmediato (puerta del edificio o jardín, para terremotos), punto 2 local (plaza, colegio o polideportivo del barrio, a 5-10 minutos andando) y punto 3 comarcal (localidad cercana fuera de la zona de riesgo, a 20-50 km). Marca estos puntos en un mapa impreso que cada miembro lleve consigo.

Rutas de evacuación principal y alternativa: Para cada punto de encuentro, define dos rutas: la principal (más rápida) y la alternativa (por si la principal está bloqueada). Recorre ambas rutas físicamente con tu familia al menos una vez al año. Ten en cuenta que en evacuaciones masivas las carreteras principales se colapsan: las rutas alternativas por carreteras secundarias o caminos rurales pueden ser más viables aunque sean más largas.

Mochila de evacuación (Bug Out Bag): Una mochila por persona adulta, lista junto a la puerta de salida, con: agua (1,5 L mínimo), barras energéticas, botiquín personal, muda de ropa, chubasquero, documentación en funda estanca, dinero en efectivo, teléfono cargado con power bank, silbato, linterna frontal, navaja multiusos y medicación personal para 3 días. Peso máximo recomendado: 10-15 kg.

Protocolo de reunificación familiar: Si los miembros de la familia están separados cuando ocurre la emergencia (trabajo, colegio), cada uno debe dirigirse al punto de encuentro más cercano siguiendo la ruta planificada. Establece una persona de contacto fuera de la zona afectada (un familiar en otra provincia) a quien todos llamen para reportar su estado, ya que las llamadas locales suelen colapsar pero las de larga distancia funcionan mejor.

Lección de la DANA 2024: Durante la DANA de Valencia, muchas víctimas murieron intentando rescatar sus vehículos o volver a sus domicilios. La regla fundamental de evacuación es: una vez que sales, no vuelves. Los objetos materiales se reemplazan; las vidas, no. Si las autoridades ordenan evacuar, obedece inmediatamente sin esperar a recoger más cosas.

Diseño del Plan C: supervivencia autónoma prolongada

El Plan C se activa cuando tanto el domicilio como los puntos de encuentro predefinidos son inaccesibles o inseguros. Es el escenario más exigente y requiere mayor preparación previa.

Refugio alternativo preidentificado: Identifica una ubicación rural a 50-100 km de tu domicilio habitual donde puedas refugiarte durante días o semanas: segunda residencia familiar, casa de un amigo en zona rural, camping con instalaciones, o refugio de montaña. Visita el lugar al menos una vez al año y asegúrate de que conoces el acceso por varias rutas.

Caché de suministros avanzado: Si tienes un refugio alternativo viable, almacena allí un kit más completo: agua embotellada para 7 días, alimentos enlatados con vida útil larga, sistema de potabilización de agua (filtro Sawyer o pastillas Micropur), hornillo de gas con bombonas de repuesto, saco de dormir, herramientas básicas, botiquín ampliado y radio AM/FM.

Autonomía energética mínima: Panel solar portátil de 50-100 W con batería de litio para cargar teléfono, radio y linterna frontal. Un generador de gasolina pequeño (1-2 kW) con 20 litros de combustible almacenado permite funcionar varios días para necesidades básicas. Recuerda rotar el combustible almacenado cada 6 meses.

Realismo ante todo: El Plan C no es fantasía apocalíptica. Es un recurso extremo que probablemente nunca necesitarás activar. Sin embargo, si la zona de tu domicilio queda destruida (como ocurrió en Paiporta y Sedaví durante la DANA 2024), tener un lugar alternativo donde ir puede marcar la diferencia entre pasar días en un pabellón de acogida saturado o tener un refugio digno para tu familia.

Documentación, ensayo y actualización del plan

Un plan que no se documenta, ensaya y actualiza es solo una buena intención. La efectividad del plan depende directamente de la frecuencia con que se practica.

Acción

Frecuencia

Responsable

Detalles

Revisión documental del plan

Cada 6 meses

Adulto principal

Verificar teléfonos de contacto, rutas, suministros, medicación vigente

Simulacro de evacuación Plan B

Anual (antes de temporada de riesgo)

Toda la familia

Cronometrar tiempos, detectar problemas, ajustar plan

Revisión de mochila de emergencia

Cada 6 meses

Cada miembro

Rotar alimentos, pilas, medicación caducada; ajustar ropa a la estación

Visita al refugio alternativo (Plan C)

Anual

Adultos

Verificar accesibilidad, estado de suministros almacenados, rutas

Actualización de contactos de emergencia

Anual

Adulto principal

Nuevos teléfonos, cambios de dirección, nuevos miembros del grupo

Documenta el plan completo en un cuaderno físico resistente al agua (o imprímelo y plastifícalo). Cada miembro adulto debe tener una copia resumida con los puntos de encuentro, teléfonos de contacto y rutas de evacuación. Los niños deben saber de memoria el teléfono de al menos dos adultos de referencia y el punto de encuentro más cercano a su colegio.

⚠ Advertencia: Esta información es orientativa y educativa. En situaciones de emergencia real, consulte a profesionales cualificados siempre que sea posible. No ponga en riesgo su vida ni la de otros sin la formación adecuada.